OMRON

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Pedômetro
Modelo: HJ-321

All for Healthcare

HJ-321-LA
5344848-2A

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Pedômetro OMRON HJ-321. Este Pedômetro apresenta a avançada tecnologia 3D Smart Sensor, e sabe exatamente quando você está dando um passo. É mais preciso que pedômetros que utilizam o design simples de pêndulo. Utilize-o em seu bolso, bolsa ou sobre o quadril para maior conveniência. A memória de sete dias mantém um registro de suas atividades diárias, ajudando-o a alcançar seus objetivos de condicionamento físico. Utilize esta unidade todos os dias para monitorar seu condicionamento físico!

Seu Pedômetro vem com os seguintes componentes:

- Pedômetro
- Bateria (CR2032x1 instalada)
- Chave de fenda
- Suporte
- Manual de instruções

Leia atentamente este manual de instruções antes de usar a unidade. Guarde este manual para consulta futura.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Para garantir o uso correto do produto, siga as medidas básicas de segurança, incluindo os avisos e precauções listados neste manual de instruções.

SÍMBOLOS DE SEGURANÇA USADOS NESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES	
⚠ADVERTÊNCIA	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou ferimentos graves.
⚠CUIDADO	Indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em ferimentos leves ou moderados para o usuário ou paciente, ou danos ao equipamento ou outros bens.

OPERAÇÃO DA UNIDADE

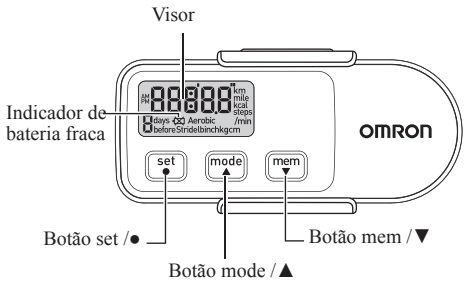
- ⚠ Consulte seu médico ou serviço de saúde antes de iniciar uma dieta de emagrecimento ou um programa de exercícios.
- ⚠ Mantenha a unidade fora do alcance de crianças. A unidade contém peças pequenas que podem ser ingeridas. Entre em contato com o seu médico imediatamente se alguma peça for ingerida.
- ⚠ Cuidado ao usar a unidade em volta do pescoço, de modo a evitar um possível estrangulamento. Não coloque a unidade em volta do pescoço de crianças.
- ⚠ Se o fluido da bateria vazar e entrar em contato com os olhos, lave imediatamente com bastante água. Procure um médico imediatamente.
- ⚠ Leia todas as informações do manual de instruções e em qualquer outro documento contido na embalagem antes de usar a unidade. Opere a unidade unicamente para o fim para o qual foi desenvolvida. Não a use para nenhum outro propósito.
- ⚠ Se o fluido da bateria vazar e entrar em contato com a pele ou roupa, enxágue imediatamente, com bastante água.
- ⚠ Não insira a bateria com a polaridade na direção errada.
- ⚠ Não incinere a bateria. Ela pode explodir.
- ⚠ O descarte do dispositivo, da bateria e dos componentes deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- ⚠ Não desmonte nem modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare anularão a garantia do produto para o usuário.
- ⚠ Não submeta a unidade a choques fortes como, por exemplo, deixando-a cair no chão.
- ⚠ Não mergulhe a unidade ou qualquer um de seus componentes em água.

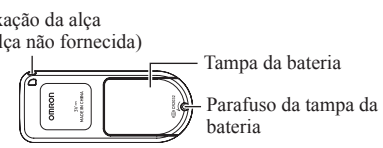
CONHEÇA A UNIDADE

Frente da unidade



OBSERVAÇÃO:
Retire a película de proteção da superfície do visor.

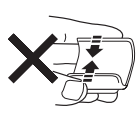
Parte traseira da unidade



Componentes

Suporte
Coloque e remova o suporte, como ilustrado abaixo.

OBSERVAÇÃO:
Ao colocar o suporte, não o prenda fortemente na parte superior e inferior.

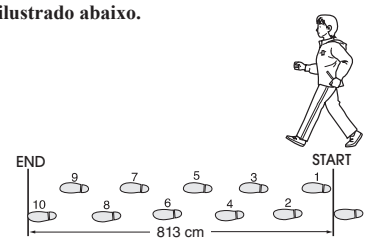


COMPRIMENTO DO PASSO

Descubra o comprimento do seu passo antes de configurar o pedômetro.

Medindo o comprimento do seu passo

1. **Dê 10 passos no seu ritmo normal, como ilustrado abaixo.**



2. **Meça a distância do INÍCIO ao FIM, em centímetro.**
3. **Calcule o comprimento do seu passo dividindo a distância total por 10.**
   Por exemplo:
   Distância total = 813 cm
   813 ÷ 10 = 81 cm

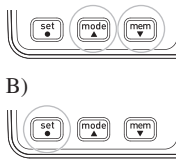
CONFIGURAÇÕES

A unidade vem com a bateria instalada. Quando você usar a unidade pela primeira vez, siga as etapas abaixo. Para ver as informações de faixa de configuração, consulte "ESPECIFICAÇÕES".

OBSERVAÇÃO:
Se as configurações iniciais estiverem incorretas, os resultados de medição não serão precisos.

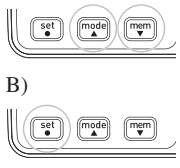
1. **Pressione e segure [set], [mode] ou [mem].**
   Após a seguinte exibição, "lb" e "kg" começam a piscar no visor.

2. **Configurar as unidades de peso.**
   A) Pressione [mode] ou [mem] para selecionar o modo.
   B) Pressione [set] para confirmar a configuração.



3. **Para configurar a unidade de altura e comprimento do passo, repita as etapas A) e B) na etapa 2 acima.**
4. **Para configurar a unidade de distância, repita as etapas A) e B) na etapa 2 acima.**
5. **Para configurar a exibição da hora, repita as etapas A) e B) na etapa 2 acima.**
6. **Configure o peso.**
   A) Pressione [mode] ou [mem] para selecionar o valor desejado para uma configuração.
   - Pressione [mode] ([mem]) para avançar ou voltar
   - Segure [mode] ([mem]) para avançar ou voltar

   B) Pressione [set] para confirmar a configuração.



7. **Para configurar a altura, repita as etapas A) e B) na etapa 6 acima.**
8. **Para configurar o comprimento do passo, repita as etapas A) e B) na etapa 6 acima.**
9. **Para configurar a hora, repita as etapas A) e B) na etapa 6 acima.**
10. **Para configurar o minuto, repita as etapas A) e B) na etapa 6 acima.**

Todas as configurações estão concluídas.

Ajustar as configurações

1. **Pressione e segure [set].**
   "lb" ou "kg" começa a piscar no visor.
2. **Siga o procedimento da etapa 2 das "CONFIGURAÇÕES".**

UTILIZAÇÃO DA UNIDADE

A unidade conta os passos com precisão. Ela pode ser colocada no bolso da frente da sua camisa, no bolso da frente da sua calça, em uma bolsa, conectado ao seu cinto ou calça, ou pendurado ao, quando presa ou fixada corretamente.

1. **Simplesmente leve o aparelho com você para todos os lugares.**
   OBSERVAÇÃO:
   Para evitar a contagem de passos que não fazem parte de uma caminhada, a unidade não exibe a contagem de passos para os primeiros 4 segundos de caminhada. Se você continuar a caminhar por mais de 4 segundos, ela exibe a contagem de passos para os primeiros 4 segundos e depois continua a contar.
2. **Pressione [mode] para ler os dados.**

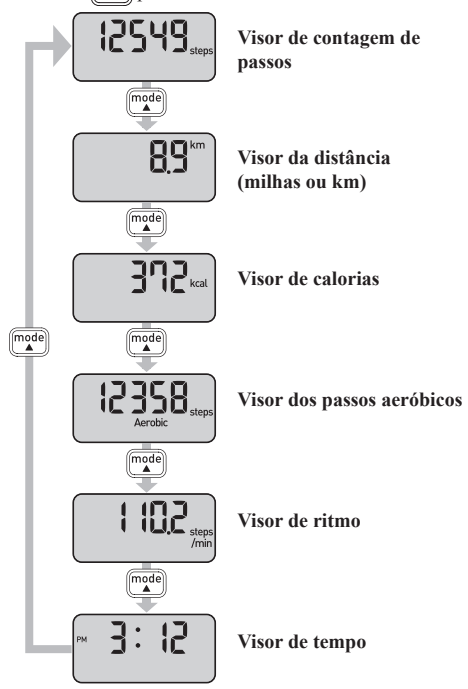
A unidade pode não contar os passos corretamente nas seguintes condições:

1. **A unidade se movimenta de forma irregular.**
   - Quando a unidade for colocada dentro de uma bolsa e a bolsa se movimenta de forma irregular.
   - Quando a unidade balança no seu cinto, do cós da sua calça ou de uma bolsa.
2. **Ao caminhar em um ritmo inconstante.**
   - Quando você arrasta os pés ou usa sandálias.
   - Ao andar e parar ou outras formas de caminhada inconstante.
3. **Movimentos para cima e para baixo.**
   - Movimentos de levantar e/ou sentar
   - Praticando esportes em vez de caminhar.
   - Movimentos de subir e descer escadas ou ladeiras íngremes.

4. **Vibrações de um veículo em movimento.**
   - Como andar de bicicleta, automóvel, trem ou ônibus.
5. **Ao caminhar extremamente devagar.**

LEITURA DO VISOR ATUAL

Pressione [mode] para mudar o visor.



Calorias
Ao medir a intensidade de sua atividade, a unidade pode calcular a quantidade de calorias queimadas.

Passos aeróbicos
Passos aeróbicos são os exercícios físicos que nos ajudam a nos manter saudáveis. Passos aeróbicos são contados separadamente ao caminhar mais de 60 passos por minuto e mais de 10 minutos sucessivamente. Se houver um descanso de menos de 1 minuto depois de uma caminhada contínua de mais de 10 minutos, ele será considerado como parte de uma "caminhada contínua".

Ritmo
O número médio de passos aeróbicos por minuto é exibido. Quanto mais rápido você andar, mais calorias serão queimadas.

O modo de economia de bateria.
Após 5 minutos sem nenhum botão ser pressionado, o visor será automaticamente desligado. Contudo, a unidade continuará a contar os passos. Este modo estende a vida útil da bateria.
Pressione [set], [mode] ou [mem] para ativar o visor novamente.

FUNÇÃO DE MEMÓRIA

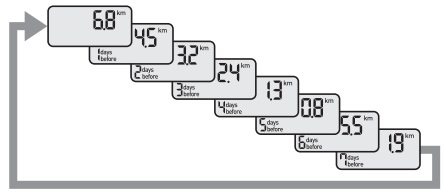
Esta unidade armazena sete dias de medições para passos, distância, calorias, passos aeróbicos e ritmo. Os dados do dia atual são automaticamente armazenados na memória quando a hora chegar a 12:00 AM (0:00). O visor retornará a 0

OBSERVAÇÃO:
A hora deve ser configurada corretamente na unidade.

1 **Pressione [mode] para selecionar o tipo de medição que você quer ver (passos, distância, etc.).**
2. **Pressione [mem] para ver os resultados (dias 1-7) na memória.**

O visor muda cada vez que [mem] é pressionado, conforme demonstrado abaixo.

- Mantenha [mem] pressionado para automaticamente mudar o visor até que o visor atual seja exibido.



OBSERVAÇÃO:
Se nenhum botão for pressionado por mais de 1 minuto, o visor retornará aos dados da data atual.

VIDA ÚTIL DA BATERIA

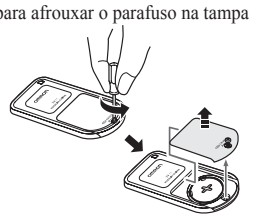
Se o símbolo piscar ou aparecer no visor, substitua a bateria usada por uma nova (CR2032).
Se a bateria for removida, as configurações e todos os valores de medição serão excluídos. Restaure as configurações (consulte "CONFIGURAÇÕES").

OBSERVAÇÕES:

- Se quiser manter algum dos valores de medição, anote-o antes de remover a bateria.
- A bateria fornecida é para uso inicial. A duração desta pode ser mais curta.

SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA

1. **Solte o parafuso da tampa da bateria na parte de trás da unidade. Retire a tampa da bateria puxando-a na direção da seta.**
   Use a chave de fenda fornecida ou uma chave de fenda pequena para afrouxar o parafuso na tampa da bateria.



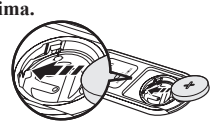
2. **Remova a bateria com um palito de dente.**

OBSERVAÇÃO:
Não use pinças de metal ou qualquer objeto de metal, como uma chave de fenda pequena.

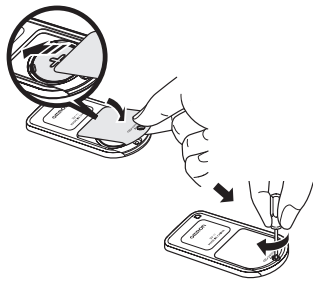
⚠CUIDADO
O descarte da unidade, da bateria e dos componentes deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis. O descarte ilegal pode causar poluição ambiental.

⚠CUIDADO
Não incinere a bateria. Ela pode explodir.

3. **Insira a bateria (CR2032) com o lado positivo (+) para cima.**



4. **Encaixe a tampa da bateria na unidade, conforme mostrado na figura e aperte o parafuso.**



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Para manter a unidade na melhor condição possível e protegê-la de danos, siga estas instruções:

⚠CUIDADO
O uso da unidade deve estar de acordo com as instruções fornecidas neste manual.
Alterações ou modificações não aprovadas pela OMRON Healthcare anularão a garantia do produto para o usuário.

Limpe a unidade com um pano seco e macio.
Não use produtos de limpeza abrasivos ou voláteis.

Não mergulhe a unidade ou qualquer um de seus componentes na água.
A unidade não é à prova d'água. Não lave nem toque com as mãos úmidas. Tome cuidado para não deixar entrar água na unidade.

Guarde a unidade em um local seguro e seco.
Evite expor a unidade à luz solar direta, altas temperaturas, umidade excessiva, água e/ou poeira.

Não submeta a unidade a choques fortes, nem a deixe cair ou ser pisada.

Substitua a bateria gasta por uma nova imediatamente.

Remova a bateria se não for usar a unidade por três meses ou mais.

O uso da unidade deve ser compatível com as instruções fornecidas neste manual.

DICAS DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa provável	Como corrigir
O indicador de bateria baixa pisca ou aparece continuamente.	A bateria está fraca ou gasta.	Substitua a bateria por uma nova (CR2032), consulte "SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA"
Nada é exibido no visor.	Modo de economia de bateria ativo.	Pressione qualquer um dos botões (set), (mode) ou (mem), consulte "Sobre o modo de economia de bateria (sleep mode (modo de espera)) na seção "LEITURA DO VISOR ATUAL".
	As polaridades da bateria (+ e -) estão na direção incorreta.	Insira a bateria na posição correta, consulte "SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA".
	A bateria está gasta.	Substitua a bateria por uma nova (CR2032), consulte "SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA"
Os valores exibidos estão incorretos.	A unidade está posicionada incorretamente.	Consulte "A unidade pode não contar os passos corretamente nas seguintes condições:" na seção"UTILIZAÇÃO DA UNIDADE".
	Movimento irregular. Ritmo inconstante de passos. Movimentos para cima e para baixo.	
	Os valores configurados estão errados.	Verifique as configurações, consulte "CONFIGURAÇÕES".
A mensagem no visor é incomum ou os botões não estão funcionando normalmente.		Substitua a bateria por uma nova (CR2032), consulte "SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA"
Err	Erro da unidade.	Recoloque a bateria, consulte "SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA".

OBSERVAÇÃO:
Se ocorrer um defeito e for preciso consertar sua unidade, todas as configurações e resultados de medição serão excluídos. Recomendamos que você anote os resultados de medição.

ESPECIFICAÇÕES

Modelo:	**HJ-321**	
Fonte de alimentação:	3V CC (1 bateria de lítio CR2032)	
Faixa de medição:	Passos:	De 0 a 99.999 passos
	Distância:	De 0,0 a 5.999,9 quilômetros De 0,0 a 3.725,9 milhas/
	Calorias:	De 0 a 59.999 kcal
	Passos aeróbicos:	De 0 a 99.999 passos
	Ritmo:	De 0,0 a 9.999,9 passos/min. (em incrementos de 0,1 passo/min.)
	Hora:	12:00 AM às 11:59 PM/ 0:00 às 23:59
Memória:	Resultados de sete dias anteriores	
Faixa de configuração:	Hora:	12:00 AM às 11:59 PM/ 0:00 às 23:59
	Peso:	De 10 a 136 kg (em incrementos de 1 kg)/22 a 300 lb (em incrementos de 1 libra)
	Altura:	De 100 a 199 cm (em incrementos de 1 centímetro)/3'4" a 6'6" (em incrementos de 1 polegada)
	Comprimento do passo:	De 30 a 120 cm (em incrementos de 1 centímetro)/12" a 48" (em incrementos de 1 polegada)
Temperatura/ umidade de operação:	De -10°C a +40°C De 30 a 85% UR	
Temperatura/ umidade de armazenamento	De -20°C a + 60°C De 30 a 95% UR	
Duração da bateria:	Aprox. 6 meses* (Quando usada 12 horas por dia) **OBSERVAÇÃO:** A bateria fornecida é para uso inicial. Esta bateria pode acabar em menos de 6 meses.	
Dimensões externas	Aprox. 75 mm (l) × 31 mm (a) × 8 mm (p) (3" × 1 1/4" × 5/16")	
Peso:	Aprox. 17 g (com bateria)	
Conteúdo:	Pedômetro, suporte, bateria (CR2032 instalada), chave de fenda, manual de instruções	

- As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

* Vida útil de uma bateria nova com base em testes da OMRON.

GARANTIA

Seu pedômetro OMRON HJ-321, com exceção da bateria, suporte e chave de fenda, é garantido como livre de defeitos de materiais e de mão de obra que venham a surgir dentro de 1 (um) ano a partir da data da compra, quando usado de acordo com as instruções fornecidas com este dispositivo. A garantia é invalidada quando os defeitos/danos forem decorrentes de mau uso ou vazamento de bateria. A garantia acima se aplica apenas ao consumidor final, que adquire o produto no varejo.
O conserto ou a substituição do dispositivo coberto pela garantia descrita acima será realizado sem custos, se assim for decidido pela OMRON Healthcare Brasil. O conserto ou a substituição é de nossa responsabilidade e única solução prevista conforme a garantia acima.
Utilize somente peças específicas, fornecidas pela OMRON Healthcare neste produto. O uso de outras peças que não sejam fornecidas pela OMRON Healthcare poderão comprometer seu funcionamento ou até mesmo causar danos ao aparelho.
Possíveis danos causados em decorrência do uso de peças inadequadas serão de responsabilidade do consumidor e a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada.

Siga sempre as orientações de uso, limpeza e armazenamento descritas neste manual. Caso seja constatado o uso em desacordo com as orientações deste manual, a cobertura pela garantia do produto poderá não ser aplicada.

Se o seu dispositivo necessitar de assistência, entre em contato com o SAC da OMRON Healthcare Brasil.

ESTE DOCUMENTO É A ÚNICA GARANTIA FORNECIDA PELA OMRON EM CONJUNTO COM ESTE DISPOSITIVO, E A OMRON SE DECLARA ISENTA DE QUALQUER OUTRA GARANTIA EXPRESSA OU IMPLÍCITA, INCLUSIVE AS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO E DE ADEQUAÇÃO PARA FINS DETERMINADOS. AS GARANTIAS IMPLÍCITAS E OUTROS TERMOS QUE POSSAM SER IMPOSTOS POR LEI, SE HOUVER, SÃO LIMITADOS AO TÉRMINO DO PERÍODO DE GARANTIA EXPRESSO ACIMA.

A GARANTIA ACIMA É COMPLETA E EXCLUSIVA. O GARANTIDOR EXIME-SE EXPRESSAMENTE DE QUALQUER RESPONSABILIDADE POR DANOS CASUAIS, ESPECIAIS OU DECORRENTES DE QUALQUER NATUREZA (ALGUNS PAÍSES NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU A LIMITAÇÃO DE DANOS CASUAIS OU DECORRENTES, PORTANTO, A GARANTIA ACIMA PODE NÃO SE APLICAR AO SEU CASO).
Esta garantia lhe dá direitos legais específicos; você pode também ter outros direitos que variam de acordo com a jurisdição. Devido aos requisitos especiais locais, algumas das limitações e exclusões acima podem não ser aplicáveis ao seu caso.

Serviço de Atendimento ao Consumidor OMRON:
0800-771-6907
sac@omronbrasil.com
www.omronhealthcare.la/br

Fabricante legal:
OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.
53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko,
Kyoto, 617-0002 JAPÃO

Importado e distribuído no Brasil por:
OMRON Healthcare Brasil
Representação e Distribuição de Produtos Médico-Hospitalares Ltda.
Av. Paulista, 967 - 5º andar - Bela Vista
CEP: 01311-918 São Paulo, SP
C.N.P.J: 10.345.462/0001-02
SAC: 0800 771 6907
Validade: indeterminada
www.omronhealthcare.la/br

Fabricado na China
© 2014 OMRON HEALTHCARE, INC.

IM-HJ-321-LA-01-05/2014